

Qi Gong - Neue Perspektiven für ein verändertes Fitnesstrainerprofil

Christoph Stumpe

Fachbeitrag für „Trainer“ 4/2005

Die Anforderungen an den Fitnesstrainer und an das Kursprogramm eines Fitnessstudios wandeln sich. Immer mehr Kunden sind gesundheitsorientiert und haben Interesse an sanften Bewegungsprogrammen, in denen eine Synthese aus Körper, Seele und Geist vermittelt wird. Sie wünschen sich Anleitung in der Bewältigung ihrer Alltagsbeschwerden durch ganzheitliche Methoden. Dabei steht die emotionale und geistige Fitness immer mehr im Mittelpunkt.

Die Chinesen haben ein umfangreiches seit Jahrtausenden bewährtes System entwickelt, welches auch den Bedürfnissen der heutigen Zeit entspricht. Eingebettet in die chinesische Medizin wird Qi Gong wie die Methoden Tai Ji, Akupunktur, Tuina-Massage/Akupressur und die Ernährung nach den fünf Elementen seit jeher für ein langes Leben (Anti-Aging) in Gesundheit und Wohlbefinden (Wellness) eingesetzt. Qi Gong ist einer wachsenden Zahl von Menschen bekannt. Es erfreut sich zunehmender Beliebtheit, weil es körperliche, seelische und geistige Aspekte harmonisch miteinander verbindet. Bewegung wird durch meditative Aspekte ergänzt. Genau das Richtige, um einen Ausgleich zu schaffen zwischen der übermäßigen Aktivität des Alltags und der so sehnlich erwünschten Ruhe.

Die Atmung spielt hierbei eine wesentliche Rolle und die tiefen philosophischen Erkenntnisse helfen bei der Bewältigung aktueller Lebensthemen. Im medizinischen Bereich hat sich das Qi Gong nachhaltig bewährt. Es zählt zu den etablierten Entspannungsmethoden und wird in Rehaeinrichtungen, Kliniken und Praxen durchgeführt. Im Rahmen der Primär-Prävention erstatten die gesetzlichen Krankenkassen Teile der Kursgebühren. Auch im Wellness- und Fitnessbereich sind die Grundlagen des Qi Gong wieder zu finden. Die neuen Body & Mind Verfahren bauen auf den traditionellen Übungssystemen der Asiaten auf und versuchen deren Wirkung zu adaptieren.

Ganzheitliche Bewegungssysteme wie das Qi Gong werden in der Fitnesstrainer- bzw. Sportlehrerausbildung nicht vermittelt. So ist der Trainer gefordert, um den wachsenden Bedürfnissen seiner Kunden gerecht zu werden, sich in diesem Bereich zusätzlich auszubilden. Bevor eine Ausbildung absolviert wird, stellen sich für den Trainer Fragen nach den Perspektiven, nach der Umsetzbarkeit in den Berufsalltag, nach Eingangsvoraussetzungen für eine Ausbildung oder ganz pragmatisch: „Was ist eigentlich Qi Gong bzw. Tai Ji und was hat das mit chinesischer Medizin zu tun?“.

Was ist Qi Gong?

Qi Gong bedeutet übersetzt „die Arbeit mit der Lebensenergie“. Es ist ein fester Bestandteil der chinesischen Medizin und ist in seinem theoretischen Hintergrund mit den oben genannten Methoden verbunden. Mit Hilfe der drei Mittel Bewegung/Haltung, Atmung und Vorstellungskraft bewirkt das Qi Gong die Zirkulation der Lebensenergie Qi. Ist der freie Fluss der Lebensenergie gestört, können sich geistige, emotionale und schließlich auch körperliche Blockaden einstellen. Krankheit ist die Folge eines gestörten, verminderten oder übermäßigen Qi-Flusses. Damit die uns bekannten Lebensprozesse wie Blut- und Lymphfluss, Stoffwechsel und Zellwachstum überhaupt ablaufen können, bedarf es einer Energie bzw. eines Energieflusses. Diese Bioenergie nennen die Chinesen Qi, die Japaner Ki, die Inder Prana und unser Kulturkreis bezeichnet es als Od.

Qi ist in seinem Wesen nicht nur materiell präsent, in Form unseres Körpers –Organe, Knochen, Muskeln etc.-, sondern auch in emotionaler und geistiger Form. Emotionen und Gedanken sind auch Formen des Qi, sind auch Energie. Wer hat nicht schon mal die geballte Energie von Wut in körperliche Aktivität umgesetzt und diesen starken Impuls auf unseren Körper gespürt, oder das herzhaftes Lachen nach überschwänglicher Freude zum Ausdruck gebracht. Gleiches gilt für die Gedanken. Immer wiederkehrende Gedanken von Stress und Angst erzeugen eine entsprechende körperliche und emotionale Haltung. Langandauernde Ungleichgewichte, egal auf welcher Ebene, beeinflussen den Fluss der Bioenergie im Körper und führen zu Dysbalancen. Die Stresstoleranz nimmt ab, das Nervensystem ist überlastet und ein Gefühl von Unglücklichsein und Krankheit entsteht. Erfahrungen die jeder Trainer im täglichen Kundengespräch zu hören bekommt.

Die Qi Gong Übungen sind durch langsame ruhige Bewegungen charakterisiert, die zusammen mit der Atmung und der bewussten Vorstellung entlang der Meridiane (Energieleitbahnen) einen harmonischen Energiefluss bewirken. Dabei sind die vielfältigen Qi Gong Übungen immer darauf ausgerichtet, ein Gleichgewicht zwischen Yin und Yang, also zwischen anspannen und entspannen, aufnehmen und abgeben, ein- und ausatmen, herzustellen. Um einen praktischen Eindruck vom Qi Gong zu erhalten sind am Ende Übungsbeispiele aufgeführt.

Perspektiven für den Fitnesstrainer

Die Fitnessbranche, als Dienstleister, ist unmittelbar von der Zufriedenheit ihrer Kunden abhängig. Sie muss ihr Angebot an die sozialen, gesellschaftlichen und individuellen Bedürfnisse der Kunden anpassen, um im Wettbewerb bestehen zu können. Trends müssen mit etablierten Fitnessangeboten angemessen kombiniert werden. In den letzten Jahren haben sich die Anforderungen an die Fitnessangebote erheblich verändert. Das Verständnis von Fitness hat sich gewandelt. Die Wertigkeit von ganzheitlichen und gesundheitlichen Aspekten im Trainingsprogramm nimmt zu. Ausdruck für diesen Wandel ist die boomende Wellnessbranche. Sie hat die Wünsche und Notwendigkeiten unserer Gesellschaft aufgegriffen und in einem vielfältigen Angebot zusammengebracht. Entsprechend dieser Entwicklung ergeben sich für den Fitnesstrainer neue Perspektiven. Eine fundierte Erweiterung seines Repertoires in einer ganzheitlichen Methode wie dem Qi Gong entspricht den aktuellen Veränderungen. Die Vorteile, die sich aus einer Qualifizierung ergeben, sind eindeutig. Der ausgebildete Trainer wird zum nachgefragten Allrounder mit erweitertem Angebotsspektrum, der mehr Kurse in verschiedenen Sparten durchführen und seine Fähigkeiten im Kursbereich Entspannung anbieten kann. Derzeit gibt es in diesem Sektor wenige qualifizierte Fitnesstrainer, wodurch auch die Verdienstmöglichkeiten steigen. Persönlich profitiert der Trainer ebenfalls. Neue Impulse bereichern die tägliche Kurstätigkeit und beugen der Routine vor. Qi Gong bietet einen wunderbaren Ausgleich zum dominierenden Powerprogramm im Kursplan. Die Erfahrung hat gezeigt, dass gerade Trainer unter einem enormen Druck stehen. Fortwährend Dynamik, Freude, Motivation und Leichtigkeit auszustrahlen, kostet sehr viel Kraft. Da tut es gut, wenn man einen Kurs leitet, indem man auch sich selbst regenerieren kann.

Warum hat Qi Gong noch keinen Einzug ins Fitnessstudio gehalten?

In der Vergangenheit schien es schwer zu sein Yoga, Meditation, Tai Ji und Qigong nachhaltig ins Kursangebot der Fitnessstudios zu etablieren. Die Gründe sind sehr vielfältig und liegen in einer sinnvollen und effektiven Umsetzung der einzelnen Verfahren, einer unzureichenden Qualifizierung und dem damaligen Gesundheitsbewusstseins.

In unserer Gesellschaft hat sich in den letzten Jahren ein Bewusstseinswandel vollzogen. Ganzheitliche Gesundheitsverfahren haben in der breiten Öffentlichkeit Akzeptanz gefunden. Sie haben sich bewährt und werden als adäquate Verfahren anerkannt. In einigen Bereichen erzielen sie sogar bessere Erfolge als die konventionellen Methoden. Aus diesem Grund möchte jeder bei Bedarf diese Angebote wahrnehmen. Es sind nicht mehr nur „Esoteriker“ oder „Ökos“ interessiert, sondern ein Großteil der Bevölkerung. Was liegt näher, als im Fitnessstudio, wo die Kunden sich mit Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden beschäftigen, ein entsprechendes Angebot zu machen. Die Zeit ist günstig.

Ein weiterer Aspekt liegt in der Ausbildung. Ganzheitliche Verfahren wie das Qi Gong bedürfen einer umfangreichen Ausbildung. Der ganzheitliche Blick und die damit verbundenen Erfahrungen können nicht in zwei Wochenendseminaren vermittelt werden. Versucht man die Inhalte auf einen kleinen Nenner zu reduzieren, geht die Wirkung und die Qualität verloren. In der Folge sind die Kunden unzufrieden und suchen sich außerhalb der Fitnessstudios qualifiziertere Anbieter. Eine qualifizierte Ausbildung ist maßgeblich für Erfolg.

Auch wenn sich Kunden für Qi Gong interessieren und über die Medien informiert sind, bedarf es einer Sensibilisierung für die Wirkungsweise der Entspannung. Wir sind es gewohnt zu konsumieren. Es wird der Eindruck vermittelt allein über Techniken und Funktionalität Entspannung erreichen zu können. Doch das Gegenteil ist der Fall. Die Techniken geben zwar Hilfestellung um Entspannung leichter erleben zu können und einen Weg zu sich und seiner inneren Ruhe zu finden, doch der Kern der Entspannung liegt im Loslassen und Geschehenlassen. Nichts tun, und trotzdem wird alles getan. Die Chinesen nennen das Wu Wei. Der Alltag jedoch im Studiobetrieb sieht anders aus. Er ist überwiegend zielorientiert und funktional, wenn es um Muskelaufbau, Schnelligkeit und Ausdauer geht. Für das Qi Gong oder andere ganzheitliche Verfahren bedarf es einer gelassenen und ruhigen Atmosphäre. Zuviel Aktivismus und Leistungsdruck bewirken das Gegenteil. Dieser Tatsache muss im Umgang mit dem Kunden Beachtung geschenkt werden, nicht nur der Trainer sollte durch seine Persönlichkeit diese Atmosphäre vermitteln können, sondern das gesamte Team. Ansonsten ist der Kunde frustriert und desillusioniert und erreicht die angestrebte Wirkung nicht. Mit Hilfe weiterer Verfahren der chinesischen Medizin wie der Ernährung nach den fünf Elementen und der chinesischen Massage (Akupressur) könnte der ganzheitliche Bereich gestärkt werden. Ein Trainer für chinesische Medizin wäre in der Lage ein komplett neues Themenspektrum anzubieten. Asiatische Massagen sind überaus begehrt und vitalisieren den Menschen. Abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse der Kunden kann eine ergänzende Ernährungsberatung mit entsprechenden Kochrezepten Lösungen für eine gesunde Ernährung bieten. Neue Perspektiven, die bisweilen noch nicht im Fitnessstudio umgesetzt wurden.

Qi Gong im Kurssystem

Von den chinesischen Bewegungskünsten Tai Ji und Qi Gong eignet sich das Qi Gong für das flexible Kurssystem in Fitnessstudios am Besten. Tai Ji und Qi Gong sind verwandt. Sie basieren auf den gleichen Grundlagen, unterscheiden sich jedoch bei den „drei Mitteln“ Bewegung/Haltung, Atmung und Vorstellung durch die Gewichtung der drei Mittel. Die vielfältigen Bewegungsformen des Tai Ji sind sehr komplex und stellen sehr hohe Anforderungen an den Übenden. Die Bewegungen einer Tai Ji Form bauen aufeinander auf und sind bei mehrmaligen Fehlen schwer nach zu holen. Regelmäßiges und kontinuierliches Üben sind Voraussetzung für das Erlernen von Tai Ji. Tai Ji kann nur effektiv ins Kursprogramm integriert werden, wenn es als fortlaufender Kurs mit regelmäßiger Teilnahme ausgeschrieben ist. Da die meisten Kursangebote auf einer unverbindlichen flexiblen Teilnahme basieren, bietet sich das Qi Gong an. Die Bewegungen ähneln denen des Tai Ji, sind aber einfacher zu erlernen. Fehlstunden wirken sich nicht so nachhaltig aus, so dass der

Spaß und die Wirkung bestehen bleibt. Ein qualifizierter Qi Gong Lehrer kann aufgrund der Methodik des Qi Gongs ein angemessenes Kurskonzept zusammenstellen, welches die flexible Teilnahme der Kunden berücksichtigt.

Übungsbeispiele

Qi Gong ist ein Sammelbegriff für Atem-, Körper und Meditationsübungen, die sich mit dem Lenken und Leiten der Lebensenergie beschäftigen. Die Wurzeln liegen einige tausend Jahre zurück, so dass es vielfältige Übungssysteme gibt. Eine grundlegende Unterteilung im Qi Gong findet nach Übungen in Bewegung und nach stillen Übungen statt. Die folgenden Übungsbeispiele entstammen dem bewegten Qi Gong (8 Brokatübungen) und eignen sich als Einstieg.

Vorbereitung:

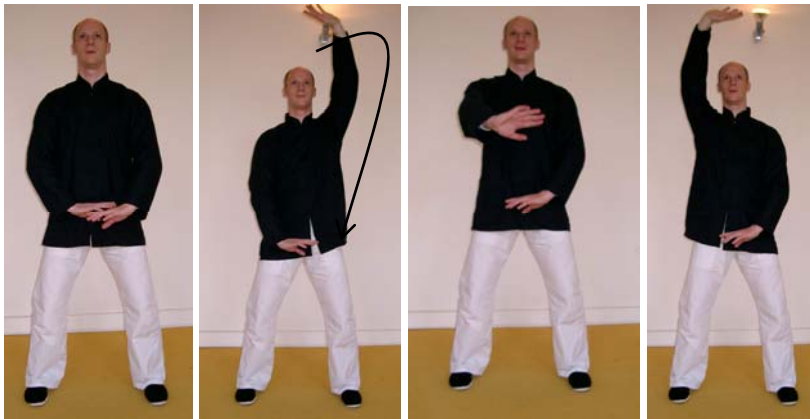
Stelle Dich schulterbreit mit parallelen Füßen hin. Deine Knie- und Hüftgelenke sind leicht gebeugt. Die Wirbelsäule wird durch einen leichten sanften Zug am Scheitelpunkt nach oben aufgerichtet. Verwende dabei die Vorstellungskraft und lasse Deine Muskeln ganz locker. Die Arme hängen seitlich ganz locker herunter und die Hände werden mit den Fingern in einander verschränkt (Abb. 1). Verweile dort 1-2 Minuten und gehe mit Deiner Aufmerksamkeit nach innen. Spüre Deinen Atem, Deine Haltung und korrigiere gegebenenfalls leicht deine Haltung, um eventuelle Spannungen zu lösen. Lasse Dir Zeit und sammle Dich, bevor Du mit der Bewegung beginnst.

Stütze mit beiden Händen den Himmel.



Beginne synchron mit der Einatmung die Hände vor dem Körper bis auf Herzhöhe fließend hochzuführen (Abb. 2). Auf Herzhöhe drehen die Handinnenflächen wieder Richtung Boden und werden mit der Ausatmung runtergeführt bis auf Beckenhöhe (Abb. 3). Mit der Einatmung gehen die Arme, mit nach außenzeigenden Handinnenflächen, bis über den Scheitelpunkt, so als wolle man den Himmel stützen. (Abb.4 & 5). Achte darauf, dass Du nicht ins Hohlkreuz verfallst. Bei der Ausatmung lässt Du die Verschränkung der Finger los und die Arme gehen mit leicht gebeugten Ellenbogengelenken, lockeren Handgelenken und geöffneten Finger seitlich runter und vor Dein Becken (Abb. 6). Zur Fortführung der Übung legst du fließend die Hände ineinander und beginnst von Vorne. Wiederhole die Übungen mindestens 9-mal in aller Ruhe. Häufigere Wiederholungen sind selbstverständlich gut.

Den Himmel stützen, die Erde stemmen.



Diese Übung kann im direkten Anschluss an die vorherige Bewegung folgen. Sobald die Arme vor dem Becken angekommen sind drehen die Ellenbogen etwas nach außen. Die Handinnenflächen zeigen zum Boden (Abb. 1). Mit der Einatmung wird der linke Arm vor der Körpermittelachse bis über den Scheitelpunkt geführt (Abb. 2). Gleichzeitig wird ein leichter Druck mit der rechten Hand nach Unten ausgeübt. Einen Augenblicklang hat man ein Dehnungsgefühl. Dies hebt sich unmittelbar auf, da sich mit der Ausatmung der linke Arm seitlich abwärts bewegt, bis er wieder vor dem Becken angekommen ist. Mit der folgenden Einatmung setzt sich die Bewegung gleicherweise auf der rechten Seite fort (Abb. 3 & 4).

Wichtig: Lasse Dir ausreichend Zeit. Atme tief und ruhig und verinnerliche Dich ganz in die Bewegung.

Christoph Stumpe:

Diplom-Sportwissenschaftler, TCM-Therapeut und Leiter des Shen Men Institut, Ausbildungsinstitut für TCM-Therapeuten, Qi Gong Lehrer, Tuina-Therapeuten und Ernährungsberater. Seine Ausbildungen absolvierte er in Deutschland, Schweiz, Amerika sowie in China am WHO center for traditional medicine in Beijing. Dozent der Deutschen Akupunkturgesellschaft, dem Wellness Institut, dem IST und der Wellness Hotels Deutschland. Kontakt: www.shenmen-institut.de

